

DOE OOK MEE

Wil je ook professioneel leren duiken met een erkend NOB diploma? Kom dan mee zwemmen op onze introductieavond. Deze wordt gehouden in het zwembad "De Fluit" te Leidschendam.

Op dinsdagavond 13 september 2005, om 21.30 uur (hal zwembad), houden wij een informatiebijeenkomst. Daarna nemen wij je om 22.00 uur mee het water in en krijg je de mogelijkheid om kennis te maken met de nodige duikattributen. Tenslotte mag je een duik maken met gebruik van perslucht. Het enige wat je mee hoeft te nemen zijn je zwemspullen.

Wil je er deze avond ook bij zijn, neem dan contact op met Harry van der Valk bereikbaar op telefoonnummer 070-3040873.



Je kunt natuurlijk ook mailen naar info@submarinestars.nl of ga naar onze website www.submarinestars.nl

CONTRIBUTIE

De contributie voor onze vereniging begraagt per jaar 210,- euro (van september t/m augustus). Uit dit bedrag worden de kosten betaald voor je aanmelding en lidmaatschap van de overkoepelende Nederlandse Onderwatersport Bond (NOB), je medische keuring, je theorieboeken, -lessen en examen, de zwembadhuur en verenigingsactiviteiten.

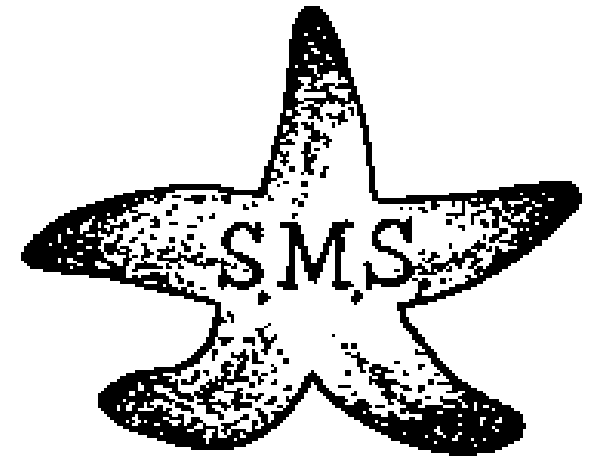
Daarnaast betaal je als nieuw lid eenmalig inschrijfgeld van 125,- euro. Dit is onder meer voor het gebruik van persluchtapparatuur en een duikvest in het eerste jaar, zodat je dat nog niet hoeft te kopen.

OVERIGE KOSTEN

Duiken is een prachtige sport. Jammer genoeg is het alleen geen goedkope sport. Je kunt het echter zo gek maken als jezelf maar wilt.

Als vereniging proberen wij je dan ook een beetje te helpen. Je mag het eerste jaar de persluchtapparatuur en het duikvest lenen van de vereniging. Wel is het aan te raden om je basisuitrusting zoals een snorkel, een duikbril, een paar vinnen en een loodgordel (met ca. 5% van je lichaamsgewicht aan lood) bij aanvang van de trainingen aangeschaft te hebben.

DUIKVERENIGING SUB MARINE STARS



Nodigt je uit om kennis
te komen maken op
13 september 2005
in zwembad "De Fluit"

WIE ZIJN WIJ

SUB MARINE STARS is een duikvereniging opgericht in 1978 en gevestigd in Leidschendam. Op dit moment zijn er zo'n 40 enthousiaste duikers, van 18 jaar en ouder.

Onze doelstelling luidt: het opleiden en beoefenen van de onderwatersport voor leden, volgens de richtlijnen van de Nederlandse Onderwatersport Bond.

Daarnaast verzorgen wij de benodigde (verplichte) theorie- en praktijklessen voor duikers die trainen voor het 1, 2 en 3 stersbrevet. Maar ook het theorie examen, je reanimatiecursus, je medische keuring, trainings- en recreatieve duiken in binnen- en buitenwater en de nodige verenigingsactiviteiten zoals een duik kampeerweekend, een brevet barbecue en bootduiken op de Grevelingen en Noordzee. Tenslotte organiseren we jaarlijks ook een aantal buitenlandse duikreizen. In 2005 zijn we naar Spanje, Egypte en Bonaire geweest.



TRAINING

Van september tot april trainen we op de dinsdagavonden van 22.00 tot 23.00 uur in het zwembad "De Fluit" te Leidschendam. Na afloop praten we dan nog even bij in de kantine.

Bij de zwembadtraining wordt gewerkt volgens een schema waarbij alle onderdelen aan bod komen, zoals conditie- en snorkeltraining en training met gebruik van persluchtflessen.

Van april tot oktober wordt er bijna iedere vrijdagavond en zondagochtend gedoken in het buitenwater, meestal in Zeeland. Daar leer je de theorie door het in praktijk toe te passen.



zwembadtraining

Op een rustige en vertrouwde manier leer je met behulp van door de NOB gekwalificeerde instructeurs het duiken. Je maakt op een speelse manier kennis met de onderwaterwereld en brengt oefeningen in praktijk. Veiligheid staat hierbij altijd voorop!

Denk niet dat er in de Nederlandse wateren niets te zien is. Kreeften, krabben, zeesterren, anemonen, allerlei soorten vissen, kwalen en planten, met de meest uiteenlopende kleuren, zijn er onderwater te bekijken. Ook kun je scheepswrakken en onderwaterobjecten onderzoeken.



buitenwatertraining

LIDMAATSCHAP

Ons verenigingsjaar loopt van september tot en met augustus. Je hebt dan een jaar de tijd om te leren duiken.

Uiteindelijk ben je zo halverwege juni aan het eind van je opleiding gekomen. Als je geslaagd bent voor het theorie-examen en het buitenwaterexamen ben je een 1 sters duiker met NOB diploma. Hiermee kun je bijvoorbeeld weer in het buitenland duiken.